

# THYM

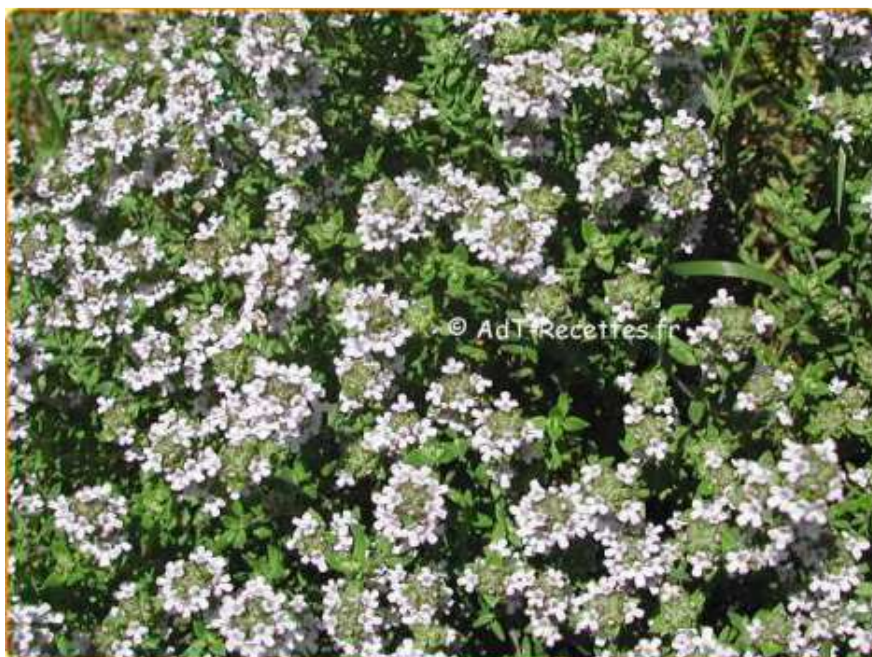
Mai 2012 (Actualisé en août 2017)

## Description :

*Thymus vulgaris* L.

Originaire du bassin méditerranéen où il pousse à l'état sauvage dans la garrigue, le thym est un arbrisseau de 20 à 30 cm de haut, à tiges frêles et ligneuses, à petites feuilles persistantes vert foncé, à fleurs blanches ou roses, qui aime les sols secs, rocailleux et ensoleillés. On utilise les tiges fraîches entières ou feuilles et fleurs, en effeuillant les tiges séchées (fleur de thym). Le thym possède des propriétés digestives et antiseptiques. Il constitue avec le laurier et le persil un élément essentiel du bouquet garni. En Provence on lui donne le nom de farigoule ou farigoulette. Le thym est une plante mellifère, les abeilles produisent le miel de thym, récolté dans de nombreux pays méditerranéens (Espagne, Italie, Grèce, Chypre, Maroc, ...), de couleur orange foncé, au goût fort et qui possède entre autres propriétés, la cicatrisation rapide des plaies.

Coût indicatif : 1,00 à 2,50 € le bouquet.



## Utilisation :

Le thym s'utilise dans de nombreuses préparations culinaires :

- Plats en sauce, volailles rôties, poissons grillés, pâtes fraîches, coquillages, plats provençaux (Tomates provençales, tians, pissaladière, ratatouille, ...), agneau grillé, pâtés et terrines, ...
- Parfumer les huiles (souvent associé au romarin) et vinaigres (Cornichons, pickles, ...).
- Pour combattre les états nauséux, grippaux, les courbatures : tisane de thym frais sucrée au miel (le principe du thym, le thymol est un puissant antiseptique).
- Renforcer marinades (Marinade pour viandes, Filets de harengs marinés à l'huile) et courts bouillons.
- En bouquet garni pour de nombreuses cuissons.

 Voisins du **thym** commun, on peut distinguer le *serpolet* (à petites feuilles rondes) et le *thym-citron* (à l'arôme citronné) parmi les variétés les plus utilisées.